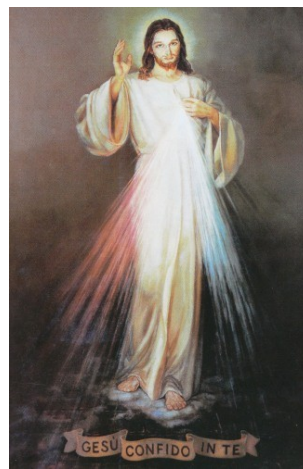


与上帝，与他人，与自己和好

© 版权 U.S.E.D.E.I. – 2015 年 6 月 14 日
(注：圣经采用天主教思高版圣经)

人们该如何自省呢？很多人觉得这不是件容易的事。那么下面的图表可以帮助你。可能你会觉得它过于详尽。不要放弃，这只是一种实际又具体的帮助.....如果你觉得它确实有用！首先要用心向圣灵祈祷！在被爱改变的容颜前反省自己的人生。圣礼（圣事）对你而言是真实存在的，它是你生活与荣耀的复活伊始。



十诫

希伯来语版圣经十诫 (出谷记 20 章 2-17)	天主教教理十诫 (精简版)
[2] 我是上主你的天主，是我领你出了埃及地、奴隶之所。 [3] 除我之外，你不可有别的神。 [4] 不可为你制造任何仿佛天上、或地上、或地下水中之物的雕像。 [5] 不可叩拜这些像，也不可敬奉，因为我，上主，你的天主是忌邪的天主；凡恼恨我的，我要追讨他们的罪，从父亲直到儿子，甚至三代四代的子孙。 [6] 凡爱慕我和遵守我诫命的，我要对他们施仁	我是你的上帝耶和华 <u>I</u> - 除此之外你不得信仰其他的神 <u>II</u> - 不要妄称我的名字 <u>III</u> - 谨守圣安息日 <u>IV</u> - 孝敬父母 <u>V</u> - 不杀戮 <u>VI</u> - 不犯奸淫 <u>VII</u> - 不偷盗 <u>VIII</u> - 不做假见证

慈，直到他们的千代子孙。 [7] 不可妄呼上主你天主的名；因为凡妄呼他名的人，上主决不让他们免受惩罚。 [8] 应记住安息日，守为圣日： [9] 六天应该劳作，作你一切的事； [10] 但第七天是为恭敬上主你的天主当守的安息日；你自己、连你的儿女、你的奴婢、你的牲口，以及在你中间居住的外方人，都不可作任何工作。 [11] 因为上主在六天内造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定为圣日。 [12] 应孝敬你的父亲和你的母亲，好使你在上主你的天主赐给你的地方，延年益寿。 [13] 不可杀人。 [14] 不可奸淫。 [15] 不可偷盗。 [16] 不可作假见证，害你的近人。 [17] 不可贪你近人的房舍。不可贪恋你近人的妻子、仆人、婢女、牛驴及你近人的一切。	IX - 不贪恋他人之妻 X - 不贪图他人财产
--	--

1. 你与上帝的关系

“用你所有的爱来爱上帝”(玛窦福音 22 章 37)

“上帝不爱无信仰之人”(希伯来书 11 章 6)

- 我的信仰跟随上帝的呼召，这是一段永不结束的爱的旅程吗？
- 我确信我的信仰需要喂养，使其更加坚定，自觉，更加成熟吗？
- 圣经和天主教教理喂养着我的信仰吗？
- 当我还是个孩子的时候我就践行宗教习俗了吗？
- 在我痛苦时，贫穷时，遇到诱惑时曾向上帝祈求过？
- 我接受上帝的旨意就算要背负“十字架”前行，承受痛苦，忍受疾病，历经死亡？
- 我觉得我的信仰自由且成熟吗？

“早期的基督教徒，在圣餐掰饼和祷告的过程中听取使徒的教诲”(宗徒大事录 2 章 42)

- 在每周日及重大的节日里，我都去参加弥撒了吗？我用心参与这些仪式了吗？
- 我是否在上帝恩典之下领受圣餐？我意识到自己所领受的是什吗？

“不断的祈祷”(厄弗所书 6 章 18)

- 我在每天早上和晚上都祈祷吗？
- 我的祈祷是与上帝之间心与心的沟通还是仅仅为有口无心的祷告词，徒有其表的形式？
- 我每天花一点时间给上帝（10-15 分钟）还是急忙上床睡觉？
- 玫瑰经和若干小时的礼拜仪式是我祷告之旅的一部分吗？
- 当我有所求的时候我才祷告还是在无欲无求的时候也会祷告？
- 我在祷告中学会了感谢上帝吗？

“不要妄称上帝的名字”(出谷记 20 章 7)

- 我曾经亵渎过上帝，圣母，圣徒之名吗？
- 我妄称过上帝或圣母之名吗？

“没有人使用巫术或询问占卜者”(申命记 18 章 10-12)

- 我迷信吗？我相信占星术和星座吗？
- 我相信巫术，毒眼，解签，护身符，吉祥物，能量及流动，灵气，咒语，口头禅，警告与启示及各种不同的祥瑞吗？
- 我向巫师，占卜师，算命先生，神秘人，灵媒，通灵人求助过吗？
- 我参加过招魂仪式，扶乩，入会式，与亡者对话等活动吗？
- 我留心不使自己卷入到不同的“七宗罪”或“新宗教活动”吗？诸如 新时代，耶和华见证人，山达基，赛巴巴，月亮等等？

2. 你与众人的关系

“要像我爱你们一样爱别人”(若望福音 13 章 34)

- 我有感情，值得信任，我可以爱，可以怜悯，可以理解他人，对人忠诚吗？（忠诚不仅仅指“不背叛”还指你自己的生命，属于你的礼赠！）
- 在家庭争吵中我总是保持沉默吗？我会道歉吗？
- 我会陪着孩子吗？我尊重他们，培养他们成长，鼓励他们要有责任感，与他们对话并且力图理解他们吗？我是他们的好榜样吗？
- 我不再耐心地与伴侣和孩子说话而是暴力的对待他们吗？
- 在婚姻中，我尊重并且遵守道德法规吗？
- 我的性生活一直都是爱的表达吗？
- 在双亲责任方面，我自私的决定了孩子的数量吗？
- 无论出于何种动机，意图人工流产和人工流产都是对生命的极大罪行。我曾经人工流产过或者只是建议他人流产过？我知道这会被逐出教会的吗？
- 我会接受，听取，尊重并且爱老人吗？我接受它们的礼物吗？我如何对待患病的家人？
- 我顺从于父母吗？我尊重他们了吗？帮助过他们吗？

“不工作的人也没有食物”(得撒洛尼后书 3 章 10)

- 在工作和学习中我懒惰如猪吗？我不够专业吗？
- 我浪费时间了吗？我是为达到目的，不择手段的人吗？

“拒绝支付工资的人会付出代价”(德训篇 34 章 22)

- 我在工作中正确而且公正吗？我支付给员工的工资合理吗？

- 我尊重同事吗？我有收受贿赂或因私举荐他人吗？

“纯洁之心的福气”（玛竇福音 5 章 8）

- 我的性欲扮演了何种角色？我相信信仰上帝就可以过上纯洁的生活吗？
- 我在爱情和友谊里纯洁吗？我有过邪念吗？我曾因忘记了躯体是圣灵的居住之所而独自或与他人一起做过坏事吗？
- 我曾经读过不好的书，听过下流的言论，看过低俗的节目，参与过无意义的娱乐活动吗？我是怎么使用电视么？网络呢？
- 如果我订婚了，我知道婚前性行为会阻碍真爱的成长而且是违反上帝戒律的吗？我该如何培养深沉的爱？
- 我曾因有失偏颇却被广泛传播的性欲言论而为性欲辩护吗？我纳妾吗？我通奸吗？我卖淫吗？
- 用心忏悔的所有事情，没有虚假的恐惧也从未对人提及过吗？

“憎恨兄弟的就是杀人凶手”（若望一书 3 章 15）

- 我曾被愤怒控制过吗？
- 我总是原谅别人带给我的无法忘却的伤害吗？
- 我曾因受到伤害而立刻报复别人吗？我有过憎恨，嫉妒，眼红他人吗？
- 我曾经播种了不满和仇恨的种子吗？我侮辱过别人吗？我攻击过他人吗？我说过粗鄙的言语吗？
- 我总是想占据上风吗？我是种族主义者，对待不同人种方式不同吗？
- 我曾经肆意开车，酒驾过吗？我遵守交通法规，不给路人带去危险吗？

“不要说谎”（哥罗森书 3 章 9）

“不要审判别人，不要定罪于人”（路加福音书 7 章 37）

- 我说谎了吗？我起过假誓吗？我说假话诽谤他人了吗？
- 我曾在他人背后议人长短，说人坏话吗？我曾经沉迷于流言蜚语和无聊的闲谈中吗？我曾经评判过，批评过，审判过他人吗？

3. 你与事物的关系

“你的宝藏在哪里，你的心就在哪里”（路加福音 12 章 34）

“贪财是万恶之源”（弟茂德前书 6 章 10）

- 我贪恋物质，金钱和安逸吗？我把钱财挥霍在衣服及炫目却无用的事物上了吗？
- 我帮助过穷人，病人，弱者和需要帮助的人吗？我为教堂添置过必需品吗，我为这个痛苦的世界做过什么？
- 我玩物丧志了吗？我偷盗抢劫过吗？我把偷来的钱还回去了吗，我弥补了我曾带来的伤害吗？
- 我曾偷税漏税，不上交一定比例的合法税款吗？

“万事的结局已临近了，所以你们应该慎重，应该醒寤祈祷”（伯多禄前书 4 章 7 节）

- 我浪费粮食吗？酗酒吸烟吗？
- 我使用任何一种违禁药物吗？